



自然に近い栽培にこだわる 椎茸職人
若林 ちづる さん（新穂北方）

とれたて!

旬の仕事人

～地産地消で佐渡を元気にしよう!～



椎茸

椎茸は、食物繊維やミネラル、旨み成分が豊富で、食材や出汁をとるものとしてなじみの深い食材です。

若林さんは、お父さんの後を継いで、平成元年から椎茸の原木栽培に取り組み、平成8年からは菌床栽培も始めました。

原木栽培では、春に収穫して乾燥させた椎茸を出荷します。スライスして乾燥させた椎茸は、市内の学校給食にも使われています。

菌床栽培では、9月から5月にかけて生椎茸として収穫し、朱鷺夕映え市や島内のイベント会場で販売するほか、佐渡特選市場や両津夷のうまいもんやでも販売しています。

栽培について悩みも多かったが、ここ3・4年は、大きく肉厚な椎茸を栽培することができるようになり、「自然に近い栽培をするようになったことが、いい結果になっているのかも」とのこと。自分にできる範囲で、自然に近い椎茸栽培を続けていきたいと語ってくれました。

おすすめの食べ方は、軸を取って冷凍した生椎茸を、鍋や炒めものにする。冷凍することで椎茸の旨みが増すとのこと。

イチオシ 学校給食

羽茂小学校

学校給食では、食育の推進と地場産物の使用拡大を目指し『地産地消』に取り組んでいます。この日の佐渡産食材は、米、牛乳、さつまいも、ねぎ、にんじん、椎茸、打豆、りんごでした。

羽茂小学校の給食で使用している豆腐やみそは、羽茂地区で作られています。児童は、総合学習の時間に豆腐店や味噌蔵に見学に行き、地域の食文化に触れながら学習を進めています。給食の時間に豆腐やみそのほか、地元地域の野菜や果物などの収穫地を紹介し、身近な人たちが給食に携わってくれていることを実感し、感謝の気持ちをもって給食を食べています。

羽茂小学校は、全学年がランチルームで一緒に給食を食べます。給食時間の最初は、『もぐもぐタイム』です。この時間内に、給食が食べ終わるようにお話をしない時間になっています。その後は、『あゆっこ仲良し放送』の時間になり、クイズを楽しんだり、友達や先生との会話をしながらおいしく給食を食べています。そして、給食後に全校一斉にむし歯予防のための『歯みがきタイム』があり、歯みがきの音楽に合わせて、丁寧に磨いています。

給食の様子



さつまいもごはん、牛乳、ぶたすき焼き、キャベツのごまあえ、打豆のみそ汁、りんご

シリーズ

笑顔まるごと!

食育 元気⑧

簡単!朝食レシピ

椎茸の炒めもの

●材料（1人分）

- ・生椎茸 小2枚
- ・しめじ 1/4パック
- ・焼きのり 1/4枚
- ・かつお節 小1/4パック
- ・青ねぎ 少々

調味料

- ・ごま油 大さじ1/2
- ・しょうゆ 大さじ1/2
- ・みりん 小さじ1/2

- ①生椎茸は食べやすい大きさに切る。軸もスライスしておく。しめじは、小房に分けておく。
- ②焼きのりは、細かくちぎっておく。
- ③フライパンにごま油を熱し、①を炒める。きのこがしんなりしてきたら火を止めて、端にきのこを寄せてしょうゆを入れる。一混ぜしてから再度炒める。
- ④火を消す前にかつお節を入れて混ぜる。火を消した直後に焼きのりを入れて混ぜる。

- ⑤器に盛り、小口切りにした青ねぎを散らす。

朝食メニュー

- ごはん ●みそ汁
- 鮭ともやしの蒸し焼き（佐渡産） ●椎茸の炒めもの（佐渡産） ●りんご（佐渡産）

